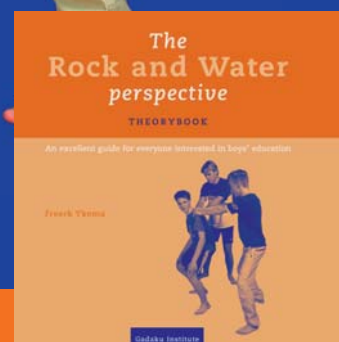
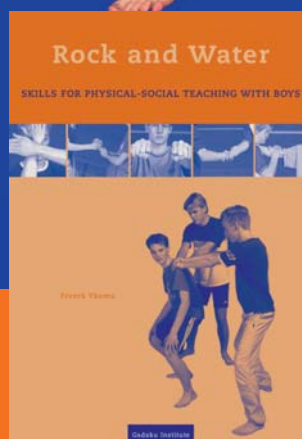
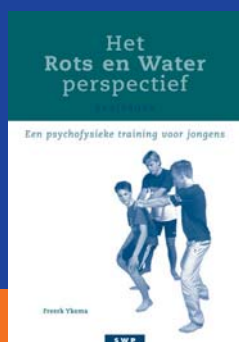


# HET ROTS EN WATER-PROGRAMMA

Veiligheid  
Integriteit  
Solidariteit

Zelf-beheersing  
Zelf-vertrouwen  
Zelf-reflectie



Een psycho-fysieke training voor jongens  
Voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs,  
jeugdhulpverlening en jeugd detentie

Ontwikkeld door Freerk Ykema

Het Rots&Water Instituut/Gadaku Institute

## Hoe leren wij jongens hun energie op een positieve manier in te zetten

## Hoe kunnen wij jongens zelfrespect en respect voor anderen bijbrengen

### Negatieve beeldvorming

In Nederland komen jongens en jonge mannen vaak negatief in beeld. Te vaak worden zij beschreven als lastposten en te weinig worden hun specifieke kwaliteiten, hun ontwikkelingsopgaven en hun problemen belicht. Van dit laatste blijkt weinig kennis aanwezig te zijn bij ouders, opvoeders en leraren. Jongens worden niet echt gekend, daardoor niet begrepen en gerespecteerd en krijgen daarom niet altijd die begeleiding die zij nodig hebben. Veel ouders en scholen stellen aan jongens hoge eisen die niet stroken met hun ontwikkeling met als gevolg jongens die afhaken of de aandacht trekken met storend probleemgedrag.

### Schoolprestaties

Binnen het onderwijs is over de gehele breedte bij jongens een teruggang in schoolprestaties te constateren. Het zijn vooral de jongens die op scholen opvallen door lastig gedrag, en daarmee samenhangend verlies van motivatie. Jongens worden vaker dan meisjes uitgesloten van lessen of op andere wijze bestraft. Tijdens leerling-besprekingen wordt in geval van een jongen vaker over zijn gedrag gesproken dan over zijn kwaliteiten. Jongens doen langer over hun opleiding en meer jongens dan meisjes haken voortijdig af. Bovendien blijken steeds minder jongens dan meisjes

door te stromen naar het hoger en universitair onderwijs.

### Jongens dader en slachtoffer van geweld

Een bekend feit is dat jongens veel vaker dan meisjes de daders van geweldsdelicten zijn. Minder bekend is dat het ook vooral jongens zijn die van datzelfde geweld slachtoffer zijn. Om deze redenen zijn er in Nederland verschillende weerbaarheidsprogramma's ontwikkeld die jongens leren beter om te gaan met geweld. Het accent bij deze cursussen ligt op zelfbeheersing en de ontwikkeling van empathische gevoelens. Maar gewelddadig gedrag is slechts uiting van een dieper gevoeld ongenoegen, en zou daarom ook zo moeten worden begrepen.

### Risicovol gedrag en zelfdoding

Slachtoffers van risicovol gedrag in bijvoorbeeld het verkeer zijn voornamelijk jongens. Stoerdoenerij, de macht van de kick, het zoeken naar grenzen, en verlies van zelfbeheersing heeft al aan vele jongens het leven gekost. Bovendien blijkt dat het aantal jongens en mannen dat zich in Nederland van het leven berooft veel hoger is (ruim 2x hoger) dan het aantal meisjes en vrouwen.

### Jongens kwetsbare groep in moderne samenleving

Kortom: jongens en jonge mannen blijken in onze samenleving steeds meer een kwetsbare groep te worden. Deze tendens beperkt zich niet alleen tot Nederland. Ook in landen als Australië, Nieuw Zeeland, Canada, Groot Brittannië, de Verenigde Staten en andere westerse landen kent men deze problemen en is men naarstig op zoek naar oplossingen in de vorm van programma's die recht doen aan jongens. De statistieken verschillen van land tot land maar het beeld is overal hetzelfde: jongens blijken steeds meer moeite te hebben aansluiting te vinden in het huidige onderwijs en daaropvolgend een plaats in de maatschappij te verwerven. Andersom geldt ook: onderwijs en maatschappij blijken steeds minder oog te hebben voor de specifieke kwaliteiten en ontwikkelingsopgaven van jongens.

### Waarden, normen en omgangsvormen

Als antwoord op de geschetste problematiek is in Nederland op een brede scholengemeenschap in Schagen (N-Holland) het Rots&Waterprogramma ontwikkeld. Het programma blijkt zowel de leerlingen als de docenten enorm aan te spreken vanwege de psycho-fysieke benadering, het praktische en plezierige karakter van de cursus en de nadruk op de verschillende vormen van com-



municatie die hierin centraal staan. Het thema solidariteit vervult een belangrijke functie en heeft een direct verband met een zich dan sterker ontwikkelend besef van waarden, normen en omgangsvormen. Juist in een multiculturele samenleving is het essentieel om te komen tot een waarden- en normenstelsel dat door iedereen wordt ervaren, begrepen en gerespecteerd.

### Breder pedagogisch perspectief

Het Rots&Waterprogramma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogisch perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid een wezenlijke, natuurlijke functie vervult. Een eenzijdige nadruk op de weerbaarheidsgedachte creëert namelijk eerder een 'vijanddenken' dan gevoelens van veiligheid en solidariteit. Daarom wordt de ontwikkeling van de fysieke weerbaarheid binnen het R&Wprogramma aangegrepen om die fysieke, mentale en sociale vaardigheden te ontwikkelen waarbinnen de thema's solidariteit, innerlijke kracht en richting een centrale rol kunnen vervullen.

### Psycho-fysieke didactiek

Het programma bedient zich van een psycho-fysieke didactiek hetgeen wil

zeggen dat, startend vanuit een fysieke invalshoek met veel fysieke oefening, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Het programma is derhalve zeer fysiek, biedt voor ieder veel plezier, en wordt ondersteund d.m.v. korte groepsgesprekken waarin ruimte is voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten. Voor deze invalshoek is gekozen omdat jongens in de eerste plaats vooral fysiek in de wereld zijn. Zij beschikken over een enorme dosis energie, die uitnodigt en soms dwingt tot bewegen.

Daarnaast is het ook zo dat de jongens, vaker dan meisjes, moeite hebben met het verwoorden van gedachten, gevoelens en emoties. Een psycho-fysieke didactiek vangt twee vliegen in één klap. Jongens wordt geleerd hun energie te beheersen en te richten en tegelijkertijd wordt via fysieke vormen van communicatie andere, meer verbaal gerichte, communicatievaardigheden aangeleerd.

### Bouwstenen en doelstellingen

De bouwstenen van het Rots&Waterprogramma zijn zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Voortbouwend op dit fundament is het mogelijk aandacht te hebben voor de thema's veiligheid, assertiviteit, communicatie, en het vinden van een eigen weg (innerlijk kompas) dat met anderen verbindt en richting geeft (solidariteit en spiritualiteit). Het innerlijk kompas betekent dat ieder mens verschillende kwaliteiten

heeft en dat deze kwaliteiten zich in de psyche manifesteren als krachten die streven naar het verwezenlijken van deze kwaliteiten. Deze zelfverwezenlijking geeft een diep gevoel van kracht, vreugde en zinvolheid. Dit is vooral voor jongeren die voor belangrijke keuzes staan een belangrijk concept. Een antwoord op vragen naar zin en richting hangt vooral samen met het bewust worden van eigen kwaliteiten en wensen.

### Vier rode draden

De genoemde thema's worden in het programma door 4 rode draden met elkaar verbonden:

- 1) Het leren **gronden** (stevig en ontspannen staan), **centreren** (adem in de buik) en **concentreren** (het richten van de aandacht/focus).
- 2) De ontwikkeling van **de psycho-fysieke driehoek**: lichaamsbewustzijn-emotioneel bewustzijn-zelfbewustzijn. Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen. Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen, hetgeen een kans biedt tot verdieping van het emotioneel- en zelfbewustzijn en het vermogen tot zelfbeheersing aanzienlijk vergroot.
- 3) De ontwikkeling van fysieke **communicatievormen** als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie.
- 4) **Het Rots&Waterconcept**. De harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhou-

## Hoe ondersteunen wij jongens in het ontwikkelen van zelfvertrouwen

ding. Dit concept kan op verschillende niveaus worden ontwikkeld en toegepast: op fysiek niveau en op mentaal en sociaal niveau. Op fysiek niveau betekent dit dat een aanval gepareerd kan worden door hard aangespannen spieren (rots) maar vaak zelfs nog effectiever kan worden opgevangen door een beweeglijk meegaan met de energie van de aanvaller (wateraspect)

Binnen een gesprek kan men kiezen voor een harde, onverzoenlijke rotsopstelling of een meer communicatievere wateropstelling en ook in relaties kan de keuze worden gemaakt tussen een rotsopstelling ('ik ga gewoon mijn eigen gang') of een wateropstelling ('we zijn samen op weg'). Rots kan ook betekenen dat je, afhankelijk van de omstandigheden, vasthoudt aan je principes. Op spiritueel niveau ten slotte vallen de tegenstellingen tussen rots en water weg. Daar ontstaat het inzicht en ervaart men dat beide wegen noodzakelijk zijn om tot zelfverwezenlijking te komen en dat mensen in diepste wezen met elkaar verbonden zijn en een gezamenlijke weg afleggen.

### Rots&Water ook voor meisjes

Rots&Water is ontwikkeld als een sekse-specifiek programma bedoeld voor jongens. De ervaring heeft echter geleerd dat meisjes minstens zo veel profijt en plezier beleven aan het programma als jongens. Jongens en meisjes ondergaan echter een verschillende socialisatie. Ze zijn op een aantal punten duidelijk verschillend van elkaar, hebben daarom een verschillende ontwikkelingsweg te gaan en worden daarom met verschillende ontwikkelingsopgaven geconfronteerd. Om deze redenen hebben zowel jongens als meisjes behoefte en recht op onderwijs en begeleiding die deze verschillen respecteert. Veel meisjes vinden het moeilijk zich actief te verweren als zij worden bedreigd. Dat maakte het noodzakelijk voor de meisjes (en ook voor sommige jongens) een extra bouwsteen aan het programma toe te voegen: leren in actie te komen in een bedreigende of stressvolle situatie.